خوش رہنا اور مسکرانا، ذہنی و جسمانی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے

خوش رہیں
بیماریوں سے بچیں



حکیم قاضی ایم اے خالد

Smart Book For Mobile Devices

خوش رہیں، بیماریوں سے بچیں

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 22 جون 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ وَالۡقَلَمِ وَمَا یَسۡطُرُوۡنَ

خوش رہنے سے قوت مدافعت اور ذہنی وجسمانی کارکردگی میں اضافہ ہوجاتا ہے

ہنسنا، مسکرانا اور خوش رہنا ذہنی اور جسمانی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ خوش رہنا صحت کے لیے اتنا ہی ضروری ہے جتنا ورزش کرنا یا صحت مند غذا کھانا۔ خوشی ذہنی تناؤ' یاسیت اور بے

چینی کو کم کرتی ہے، متعدد امراض سے بچاتی ہے اور چہرے کی کشش میں اضافہ کا باعث بنتی ہے۔ خوش رہنے سے قوت مدافعت اور ذہنی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خوش رہنے والوں سے لوگ بات کرنے میں آسانی محسوس کرتے ہیں نیز ان سے محبت وانسیت رکھتے ہیں۔ مسکرانے والے افراد کو لوگ زیادہ قابل اعتبار سمجھتے ہیں اور لاشعوری طور پر ان سے ربط رکھنے میں فخر محسوس کرتے ہیں۔

ایک جدید تحقیق کے مطابق جھوٹی مسکراہٹ چہرے پر سجانے اور جھوٹی ہنسی ہنسنے سے بھی آپ کا دماغ آپ کو خوشی کا احساس دلاتا ہے اور قدرتی طور پر ذہنی تناؤ اور فکر کو کم کرکے ایسے ہارمونز پیدا کرتا ہے جو آپ کو خوش رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں اور جب یہ مسکراہٹ سچی ہو تو آپ خود اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس کے انسانی جسم پر کیا مثبت اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

مسکراہٹ چہرے کے تمام عضلات کو حرکت میں لے آتی ہے۔



ایسے افراد جو بالکل نہیں مسکراتے یا کم مسکراتے ہیں ان کے چہرے کے عضلات حرکت نہ کرنے کے باعث اکڑ جاتے ہیں ۔ایسے افراد کا چہرہ بالکل سپاٹ ہوجاتا ہے اور اس پر کوئی تاثر نہیں آتا۔مسکراہٹ چہرے کے عضلات کو آرام بھی پہنچاتی ہے۔

اس کے برعکس تیوری چڑھانا یا غصہ کے تاثرات میں چہرہ بے آرام رہتا ہے اور تکلیف محسوس کرتا ہے لہذا مسکرانے کی عادت ڈالیں تاکہ آپ کے عضلات حرکت میں رہیں اور آپ کا چہرہ

بے جان، سپاٹ یا بے تاثر نہ دکھائی دے۔
مسکراہٹ متعدی مرض کی طرح ایک سے دوسرے شخص کو لگتی ہے یعنی جب کوئی شخص مسکراتا ہے تو اسے دیکھ کر دوسرے فرد کیلئے بھی اپنی مسکراہٹ کو روکنا بہت مشکل ہوتا ہے اور یوں مسکراہٹ ایک سے دوسرے افراد تک منتقل ہو جاتی ہے۔
جب ایک شخص دل سے مسکراتا ہے تو اِس سے اس کے احساسات کا پتہ چلتا ہے جیسے کہ خوشی، اِطمینان اور سکون۔ ایک تحقیق کے مطابق چند دن کے بچے بھی دوسروں کے چہرے کے تاثرات سے ان کے احساسات کا بڑی اچھی طرح اندازہ لگا سکتے ہیں۔ اِس کے علاوہ یہ بھی کہ ایک شخص کی مسکراہٹ سے دوسرے نہ صرف اس کے احساسات کا اندازہ لگا سکتے ہیں بلکہ یہ بھی سمجھ سکتے ہیں کہ انہیں اس شخص کے ساتھ کیسے پیش آنا چاہئے۔ جدید سائنس نے اس بات کو ثابت کر دیا ہے کہ کسی دوست، رشتے دار بلکہ کسی اجنبی کے چہرے پر مسکراہٹ دیکھنے سے بھی ہمارے دل اور دماغ میں

ایسی خوشی کی لہر پیدا ہوتی ہے جو چاکلیٹ کھانے یا پیسوں کے حصول وغیرہ سے بھی زیادہ طاقتور ہوتی ہے۔

جو لوگ زیادہ خوش رہتے ہیں ان کی شادیاں بھی زیادہ کامیاب ہوتی ہیں ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جن خواتین کی مسکراہٹ نمایاں ہوتی ہے وہ اپنی ازدواجی زندگی سے زیادہ مطمئن بھی ہوتی ہیں، جبکہ جتنا زیادہ کوئی خاتون خوش رہتی ہے اس کی شادی بھی طویل عرصے تک برقرار رہتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جو لوگ ہنسنے مسکرانے اور خوش رہنے کے عادی ہوتے ہیں وہ زیادہ پرامید اور



جذباتی طور پر بھی مستحکم ہوتے ہیں اور یہ خوبیاں صحت مند ازدواجی رشتے کا سبب بنتی ہیں۔

خوش رہنا ایک پاورفل شخصیت کا اسلوب ہوتا ہے۔اس لئے آپ خوش رہیں اور ہمیشہ مسکراتے رہیں۔زندگی ایک دوسرے کے دکھ درد بانٹنے کا نام ہے زندگی یہ ہے کہ آپ کا نام سنتے ہی کتنے دوستوں کے چہروں پر مسکراہٹ آتی ہے۔آپ کے دوست احباب آپ کے اچھے کام دیکھ کر کتنے خوش ہوتے ہیں اور یہ تبھی ممکن ہے جب آپ بھی انہیں خوش رکھنے کی بھرپور کوشش کرتے ہوں۔لہذا ضرور مسکرائیے! مسکراہٹ ایک ایسا تحفہ ہے جس پر کوئی لاگت نہیں آتی آپ کی مسکراہٹ کے بدلے میں آپ کو بھی مسکراہٹ کا تحفہ فوراً ہی مل سکتا ہے اور آپ بھی خوش رہ سکتے ہیں۔

امریکہ کی ییل یونیورسٹی میں علم نفسیات اور علم ادراک کی پروفیسر لوری سینٹوس کا کہنا ہے کہ سائنس نے یہ ثابت کردیا ہے کہ خوش



رہنے کے لیے دانستہ کوشش کرنے کی ضرورت ہے۔ پروفیسر سینٹوس کہتی ہیں کہ خوش رہنا یونہی نہیں آتا اس کیلئے مشق کرنی ہوتی ہے۔ ٹھیک ویسے ہی جیسے موسیقار اور ایتھلیٹ اپنے آپ کو بہتر کرنے اور کامیاب ہونے کے لیے مسلسل ریاض اور مشق کرتے ہیں۔ پروفیسر سینٹوس خوش رہنے کے بارے میں تعلیم دیتے ہوئے شکر اور احسان مندی پر زور دیتی ہیں' زیادہ اور بہتر طریقے سے نیند کا مشورہ دیتی ہیں وہ کہتی ہیں کہ روزانہ 10 منٹ مراقبہ کریں۔ زیادہ وقت اہل خانہ کے ساتھ گزاریں اور حقیقی

روابط کو بڑھائیں۔

مثبت خیالات اپنائیں اور خوش رہیں

ہم اپنی زندگی میں جس پہلو کو سب سے کم اہمیت دیتے ہیں، وہ ہے ہمارا خیال کرنے یا سوچ طریقہ، جب کہ ہمارے چال چلن اور شخصیت کی تعمیر میں یہ سب سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ ہر بات یا واقعہ کو مثبت طور سے دیکھنے کی عادت کا ارتقا کریں، چاہے وہ کتنا ہی تکلیف دہ کیوں ہو۔ منفی اور فضول انداز فکر دماغ کو کمزور کر دیتا ہے۔ اسے بے چین، مشتعل اور زہریلا بناتا ہے۔ اپنے ذہنی پہلو اور نکتہ نظر کو دوبارہ منظم کر کے ہر ایک منفی حالت کو مثبت صورت میں تبدیل کر دیں۔ یہ کیسے کیا جائے؟ اس کے لئے ایک مثال دیتا ہوں۔ فرض کریں کوئی آپ کو گالی دیتا ہے یا غصے میں غلط بات کرتا ہے، اس وقت دل میں صرف یہ خیال کریں، کہ وہ شخص ابھی پوری طرح سے سمجھدار نہیں ہوا ہے اور اس کی ذہنی کیفیت ابھی ٹھیک نہیں ہے، اس لئے وہ ایسی باتیں کر رہا ہے،

لیکن اس شخص کے لئے کسی طرح کے بُرے خیالات اپنے دل میں نہ لائیں۔ یہ ہوا مثبت پہلو یا رویہ۔

اس کے برعکس اپنے خیالات کو مثبت بنا کر آپ اپنی طرف ایسے دنیاوی حالات اور ماحول کو متوجہ کرتے ہیں، جو آپ کے مددگار بنتے ہیں۔اس کی وجہ یہ ہے کہ رُوحانی اصولوں کے مطابق آپ کی طرف آپ کے خیالات کے موافق ہی آپ کے دنیاوی حالات

اور کیفیات متوجہ ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر فرض کریں کہ آپ کو کوئی خاص بیماری لگ جانے کا خوف بار بار ہوتا ہے۔ منفی طور پر بار ہا سوچنے سے آپ دیکھیں گے کہ کچھ عرصے بعد آپ میں اس بیماری کی علامات ظاہر ہونے لگی ہیں۔ خیالات میں بڑی قوت ہوتی ہے۔ وہ پتھر کی طرح ٹھوس حقائق ہیں۔ مثبت خیالات سے بھرپور رہ کر آپ اپنے چاروں طرف تخلیقی لہروں کا نورانی ہالہ بنا لیتے ہیں۔ اس سے آپ کی ہی نہیں بلکہ آپ کے تعلق میں آنے والے ہر ایک شخص کو فائدہ ہوتا ہے۔ یہ نورانی ہالہ دوسروں کے ذریعے چھوڑے گئے منفی خیالات کی لہروں سے آپ کی حفاظت بھی کرتا ہے۔

خوش رہنے کے لئے ہمیشہ پر اُمید رہیں

آپ کسی کام کو کرنے میں چاہے کتنی بار نا کام ہو چکے ہیں، پھر بھی اپنی کامیابی کے بارے میں پر اُمید رہیں، یاد رکھیں کہ اس دُنیا میں ایسی کوئی قوت نہیں، جو آپ کو اپنی دل پسند چیز یا مقصد کو حاصل



کرنے سے روک سکے، بشرطیکہ آپ ایک صحیح مقصد کے لئے کام کررہے ہوں۔ اس کے لئے بس ایک پختہ ارادہ والے دل اور اللہ پاک پر مکمل اعتماد کی ضرورت ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ آپ کے ذریعے کی گئی چھوٹی سے چھوٹی کوشش بھی بیکار نہیں جاتی۔ یہ قدرت کا اُصول ہے۔ آپ کے ذریعے ابھی کی جانے والی مختلف کوششیں اور اُٹھائی گئی تکالیف یقینا پھل لائیں گی۔ اگر ابھی نہیں، تو بعد میں۔

اس لئے جب حالات بد سے بدتر بھی معلوم ہوتے ہوں، تو اپنی جدو

جہد کو چھوڑیں نہیں، لگے رہیں۔ آپ نہیں جانتے کہ کامیابی کتنی قریب ہے۔ ممکن ہے کہ آپ اپنے اگلے قدم ہی سے کامیاب ہو جائیں۔ یہ بات بہت غور کرنے کے بعد لکھی گئی ہے کہ آپ کی ناکامی میں ہی کامیابی کا راز پوشیدہ ہوتا ہے۔ کامیابی، ناکامی، سکھ دُکھ، رات دن وغیرہ ایک ہی سکے کے دو پہلو ہیں اور انہیں ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جا سکتا۔ قدرت کے اصول کے مطابق جہاں ایک ہے، وہاں دوسرا بھی ضرور ہی ہوگا۔ اس لئے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

خوش رہنے کے لئے ہمیشہ اللہ کے قریب رہیں

آپ جو کچھ بھی کریں، ہمیشہ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ اللہ آپ کو دیکھ رہا ہے۔ بات چیت کرتے ہوئے، کھاتے ہوئے، چلتے ہوئے، سوتے ہوئے، سفر کرتے ہوئے، اس کی موجودگی کا احساس کریں۔ اس کو اپنے تمام کاموں میں شامل کریں۔ جب تک آپ اللہ کی پناہ میں ہیں، آپ دُنیا کی تمام پریشانیوں سے

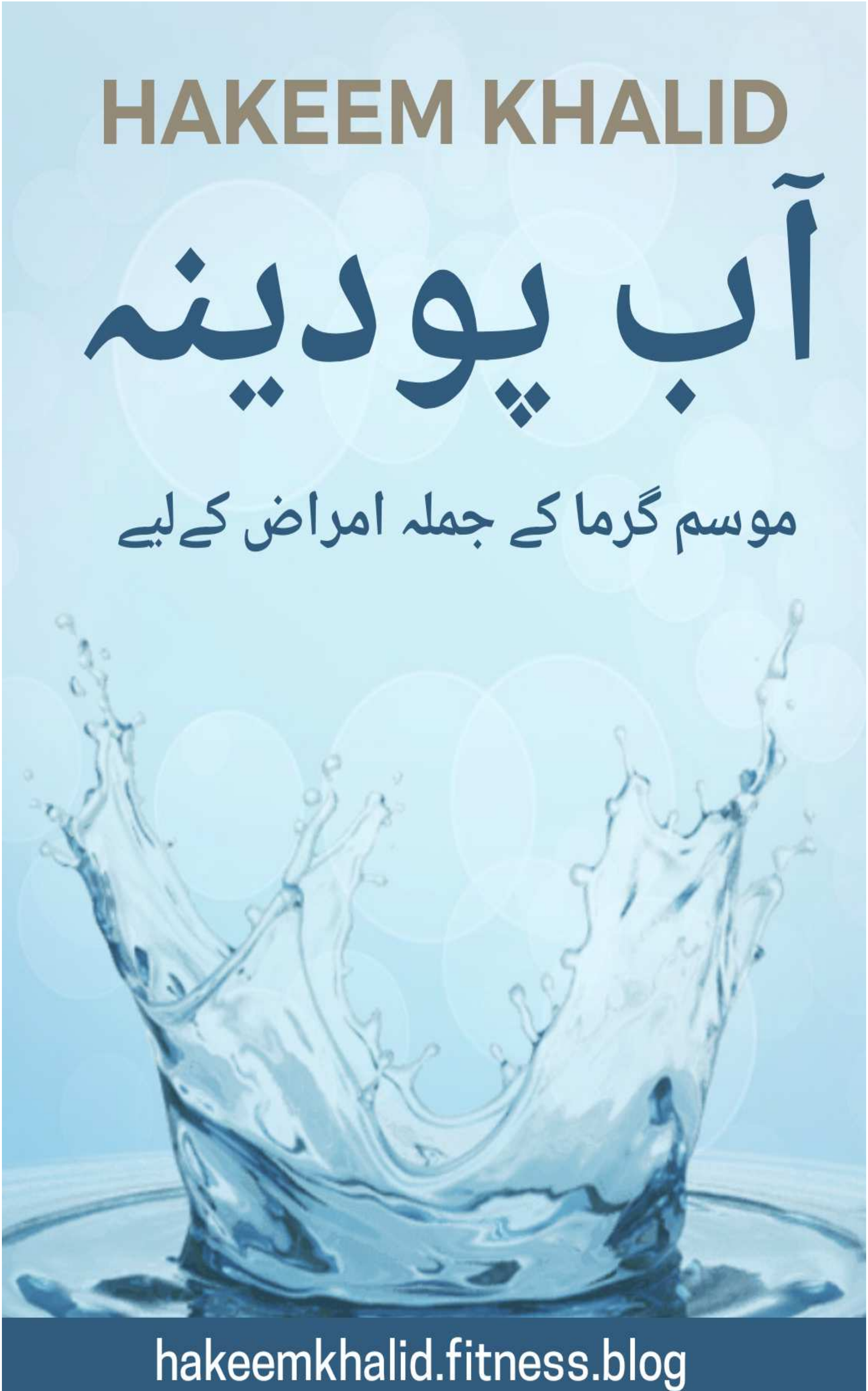
محفوظ ہیں اور خوشیاں آپ کا مقدر ہیں۔ اس کی پناہ سے نکلتے ہی آپ ہر طرح کے خوف، پریشانیوں، مصیبتوں، تکلیفوں، بیماریوں، تفکرات اور ناکامیوں میں گھر جاتے ہیں۔

خوش رہنے کی مزید تدابیر

متوازن خوراک اور ورزش کا خیال رکھنا چاہیئے۔ دوسروں سے اپنی بات شیئر کریں۔ اپنا دکھ کسی سے بیان نہ کرنے سے وہ بڑھتا رہتا



ہے۔خوشی اورغم دونوں صورتوں میں اس کا اظہار لازم ہے کیونکہ ایسا کرنے سے غم کم ہوتا ہے اور خوشی بڑھتی ہے۔کھیل کود بھی صحت اور موڈ پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔اسلئے اسے بھی اپنے معمول میں لازماً شامل کریں۔خوش رہنے کے لئے ضروری ہے کہ زندگی میں سادگی اور قناعت کو شعار بنایا جائے۔بلاوجہ کی مقابلہ بازی، ہوس اور ہنگامہ خیزی سے اجتناب کیا جائے۔اعلیٰ انسانی اور مذہبی اقدار کو اپنایا جائے انسانی رشتوں دوست واحباب اور خاندان کے ساتھ مل جل کر اور محبت سے رہا جائے۔حسد ورقابت کے جذبات کسی طور کسی بھی فرد کو خوش نہیں رکھ سکتے لہذا ان سے اجتناب کیا جائے۔ہمیں چاہئے کہ دکھ درد میں ایک دوسرے کا سہارا بنیں۔زندگی کی چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو ادنیٰ نہ سمجھیں ان سے بھرپور لطف اندوز ہوں اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کریں خود خوش رہیں اور دوسروں میں بھی خوشیاں بانٹیں۔☆☆


HAKEEM KHALID
آب پودینہ
موسم گرما کے جملہ امراض کے لیے
hakeemkhalid.fitness.blog



HAKEEM QAZI M.A KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.